



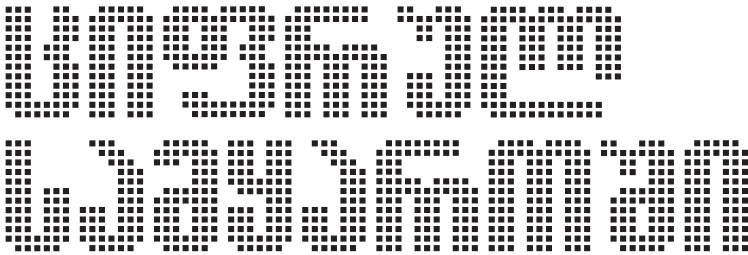
ემოციონალური გზაგადასვლა

საქართველო საერთაშორისო



მასწავლებელთა
პროფესიული
განვითარების
ერთიანი
ცენტრი

მშობელთა გზამკვლევი



ავტორი: მარიკა სინხარულიძე

რედაქტორი: მანია ნაკაშიძე



მასწავლებელთა
პროფესიული
ბანკითარების
ეროვნული
ცენტრი

დიდი ხანია, რაც ტექნოლოგიები ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების და რეალობის ნაწილად იქცა. შეუზღუდავმა წვდომამ გლობალურ ქსელზე და უზარმაზარმა ინფორმაციამ კაცობრიობას ახალი გამოწვევები მოუტანა. გასაკვირი აღარაა, რომ ციფრულ ეპოქაში ბავშვების აღზრდა გაძნელდა, რადგან დღევანდელი მშობლების თაობა სულ სხვა ტექნოლოგიურ ეპოქაში გავიზარდეთ: ინტერნეტის, სოციალური მედიისა და ონლაინთამაშების გარეშე. ჩვენს ბავშვობაში არ არსებობდა სუიციდური ონლაინგამოწვევები, კიბერბულინგი და სხვა საფრთხეები, რომლებიც მსოფლიო ქსელმა შემოიტანა ჩვენი შვილების ცხოვრებაში.

ტექნოლოგიურმა ეპოქამ ბავშვების უსაფრთხოებას სრულიად ახალი განზომილება შესძინა, მაგრამ სათანადო ცოდნისა და შესაბამისი ცნობიერების საშუალებით ჩვენ შეგვიძლია დავიცვათ ჩვენი შვილები როგორც ვირტუალურ, ისე რეალურ ცხოვრებაში. ციფრული ცნობიერება შედარებით ახალი ტერმინია, რომელიც მშობლებისთვის სულ უფრო მნიშვნელოვანი ხდება. ჩვენი შვილების დაცვა ციფრულ გარემოში რთულია – მათ ადრეულ ასაკში უწევთ ტექნოლოგიებთან გამკლავება. ციფრული ცნობიერება იქცა გამოწვევად, რომელიც გავლენას ახდენს ჩვენი შვილების ყოფით ცხოვრებაზე. მეტიც, COVID 19-ის პანდემიამ გამოიწვია ინტერნეტის მოხმარების კოლოსალური ზრდა იმ ფონზე, როდესაც მოსწავლეების დიდ ნაწილს ონლაინრეჟიმში მოუწია სწავლისა და კომუნიკაციის გაგრძელება.

ონლაინსაფრთხეების მზარდი ტენდენციის საფუძველზე ჩვენ გთავაზობთ გზამკვლევს მშობლებისათვის, მეურვეებისათვის, აღზრდელებისა და ოჯახის წევრებისათვის, რათა თქვენ შეძლოთ თქვენი შვილებისა და აღსაზრდელების უსაფრთხო ციფრული ცხოვრების უზრუნველყოფა.

ამ გზამკვლევის მეშვეობით თქვენ შეისწავლით, თუ როგორ უნდა დანერგოთ უსაფრთხო ციფრული გარემო თქვენი ოჯახის ყველაზე ახალგაზრდა წევრებისთვის და გახდეთ ნამდვილი ციფრული მშობლები სწრაფად განვითარებადი ტექნოლოგიების რთულ სამყაროში, რომელიც შედგება კომპიუტერების, ლეპტოპების, სმარტფონების, ტაბლეტების და ღრუბლოვანი სისტემების დაუსრულებელი ჩამონათვალისგან.

დადასტურებული ფაქტები:

- ტექნოლოგიები კაცობრიობის ისტორიაში ყველაზე სწრაფად განვითარებადი ფენომენია;
- დიגיტილიზაცია შეუჩერებელი ძალაა, რომელიც ეხება ცხოვრების ყველა სფეროს;
- გლობალური მოსახლეობის ნახევარზე მეტი ინტერნეტით სარგებლობს 24 საათი და კვირაში 7 დღე;
- სმარტფონების გამოყენება ზრდის ინტერნეტის ხელმისაწვდომობას და ამცირებს კონტროლის ხარისხს;
- მშობლები აღიარებენ, რომ ციფრულ მოწყობილობებს შვილების გასართობად და დასაკავებლად იყენებენ;
- 18 წლამდე მოზარდები ინტერნეტის ყველაზე ხშირი მომხმარებლები არიან.



უამრავი მაგალითი არსებობს იმისა, თუ როგორ სარგებლობენ ბავშვები ონლაინკავშირის შესაძლებლობებით, ხოლო სხვები, რომლებსაც ეს კავშირი შეზღუდული აქვთ, განიცდიან თანატოლებთან თანაბარი განვითარების შანსის არარსებობას. ინტერნეტზე ხელმისაწვდომობა გარდაქმნის ახალგაზრდების საგანმანათლებლო შესაძლებლობებს და, რაღა თქმა უნდა, ხელს უწყობს მათ ინკლუზიურობას. ტექნოლოგიები ბავშვებს სთავაზობს ინფორმაციაზე გაფართოებულ წვდომას, აგრეთვე ისეთ უკიდევანო საგანმანათლებლო მასალებს, როგორებიცაა ციფრული სახელმძღვანელოები, ონლაინლაბორატორიები, ათასგვარი ინტერაქტიული თამაში და სხვა. ინტერნეტი ზრდის მოსწავლეთა მოტივაციას და მასწავლებლებს შესაძლებლობას აძლევს გაზარდონ თავიანთი საგანმანათლებლო ინსტრუმენტების ჩამონათვალი აურაცხელი საინტერესო და სახალისო ციფრული მასალით.

უდავოა, რომ ინტერნეტთან წვდომა ხელს უწყობს 21-ე საუკუნის უნარ-ჩვევების განვითარებას. ციფრული ტექნოლოგიებისადმი გონებადამახვილური დამოკიდებულება შეიძლება იყოს სასარგებლო და გადამწყვეტიც კი ბავშვის სათანადო განვითარებისათვის. რაც არ უნდა იყოს, ჩვენ ციფრული მოწყობილობების ეპოქაში ვცხოვრობთ და მათმა შეზღუდვამ ჩვენი მოზარდებისათვის შესაძლებელია გამოიწვიოს განვითარების არასრული შესაძლებლობები, თუმცა, უამრავი საფრთხის გათვალისწინებით, არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ციფრული გარემო შეიძლება საზიანო იყოს ბავშვებისთვის.

პირველ რიგში, არსებობს მობილური ტელეფონებისა და სხვა მოწყობილობების მოხმარების პოტენციური გრძელვადიანი რისკები, როგორცაა რადიაცია და გადაცემის სიხშირე. ეს თემა ჯერ კიდევ სადავოა სპეციალისტების წრეებში. ასეთივე მწვავე საკითხია მოწყობილობების ხშირი გამოყენება, რაც გავლენას ახდენს პატარების ინტელექტუალურ და შემეცნებით განვითარებაზე და შესაძლოა იწვევდეს დარღვევებს. მსოფლიოს არაერთი სამედიცინო და ფსიქოლოგთა ასოციაცია სხვა-

დასხვა ინფორმაციას გვაწვდის ბავშვების მიერ მოწყობილობების გამოყენების ნებადართული ხანგრძლივობის შესახებ. ერთი რამ ცხადია: უნდა არსებობდეს გარკვეული შეზღუდვა ბავშვების მიერ გაჯეტების გამოყენებასთან დაკავშირებით, იქნება ეს მობილური ტელეფონი, ტაბლეტი, პერსონალური კომპიუტერი თუ სხვა, განსაკუთრებით კი მაშინ, როდესაც საქმე ეხება მოწყობილობების გამოყენებას ძილის წინ. გარდა ამისა, რაც უფრო მცირეწლოვანია ბავშვი, მით უფრო მაღალია ადიქციის (დამოკიდებულების) ან სხვა სახის დარღვევის განვითარების რისკი.

სიფრთხილის ზომები და კრიზისის გადაჭრის შესაძლო გზები:

- ნუ დაუშლით თქვენს შვილებს წვდომას ტექნოლოგიებზე, რაც უზრუნველყოფს მათ თანაბარ განვითარებას თანატოლებთან;
- გაესაუბრეთ შვილებს ციფრული სამყაროს შესახებ: შეეცადეთ აუხსნათ თქვენი ოჯახის ყველაზე ახალგაზრდა წევრებს, რომ ტექნოლოგიები მნიშვნელოვანია და სახალისოა, მაგრამ, ამავე დროს, მათთან ხანგრძლივი და უკონტროლო ურთიერთობა შესაძლებელია საშიშრო იყოს ჯანმრთელობისა და განვითარებისათვის;
- შეეცადეთ დაარწმუნოთ ბავშვები, რომ მათი ვირტუალური და რეალური ცხოვრება უნდა იყოს გაწონასწორებული;
- აუხსენით მათ, რომ ღია ცის ქვეშ თამაში და ფიზიკური დატვირთვა ჯანმრთელი ცხოვრებისა და განვითარების საწინდარია;
- შვილებთან ერთად შეიმუშავეთ ტექნოლოგიური მოწყობილობების გამოყენების საოჯახო წესები, დათქმები გაწერეთ ფურცელზე/პოსტერზე და გამოაკარით გამოსაჩენ ადგილას.



ინტერნეტი და ტელევიზია საჯარო, ღია სივრცეა, სადაც ბავშვები შეიძლება გადაეყარონ ასაკობრივად შეუფერებელ შინაარსს (ძალადობრივ თემატიკას, ნარკოტიკებთან, ალკოჰოლის მოხმარებასთან ან აზარტულ თამაშებთან დაკავშირებულ თემებს, სექსუალური ხასიათის შინაარსს, სიძულვილის ენას და სხვა), რამაც შეიძლება ზიანი მიაყენოს მათ მყიფე შინაგან სამყაროს ან უარყოფითად იმოქმედოს მათ ფსიქო-ემოციურ განვითარებაზე. შეუსაბამო შინაარსი შეიძლება განსხვავდებოდეს ადგილობრივი კულტურისა თუ ოჯახური ტრადიციებისგან. ძირითადად მშობლები ცდილობენ თავიდან ააცილონ ბავშვებს მსგავსი თემატიკა. თუმცა, პატარები ცნობისმოყვარეობით გამოირჩევიან და აინტერესებთ ყველაფერი, რაც ბრდასრულთა სამყაროს განეკუთვნება, ამიტომ უმჯობესია დროული ზომები მივიღოთ.

ყველა ძირითადი პოპულარული ოპერაციული და საძიებო სისტემა გთავაზობს მშობელთა კონტროლის მექანიზმებს, რომლებიც დაგეხმარებათ თქვენი ბავშვების განკარგულებაში მყოფი მოწყობილობების მართვაში. მშობლების კონტროლის მექანიზმები, რომლებსაც შინაარსის ფილტრებსაც უწოდებენ, ნიშნავს ფუნქციებს, რომელიც ციფრულ სატელევიზიო სერვისებში, კომპიუტერულ და ვიდეოთამაშებში, სმარტფონებსა და პროგრამულ უზრუნველყოფაში შედის, რაც მშობლებს საშუალებას აძლევს შეუზღუდონ ბავშვებს ასაკობრივად ან შინაარსობრივად შეუსაბამო შინაარსზე წვდომა. მშობელთა კონტროლის თანამედროვე მექანიზმებს საშუალება აქვთ მოწყობილობები გამორთონ დღის გარკვეულ მონაკვეთებში და შეზღუდონ მოხმარების საათები. გარდა ამისა, მშობლების კონტროლის ფილტრების საშუალებით თქვენ შეძლებთ შეზღუდოთ წვდომა გარკვეულ ვებგვერდებზე, მაგალითად, საოჯახო დესკტოპ-კომპიუტერზე ან ლეპტოპზე. მშობელთა კონტროლის მექანიზმები, რომლებიც თან ახლავს საძიებო სისტემებს, რეგულირდება პაროლით ან ავთენტიფიკაციის სხვა ფორმებით, რაც ბრდასრულ ოჯახის წევრებს საშუალებას აძლევს აკონტროლონ ამა თუ იმ გაჯეტის წვდომა გარკვეულ ინტერნეტრესურსებზე.

სიფრთხილის ზომები და კრიზისული გადაწყვეტილების შესაძლო გზები:

- გამოიყენეთ საძიებო სისტემის უსაფრთხოების ფილტრები თქვენს საშინაო მოწყობილობებზე;
- ყურადღება მიაქციეთ სატელევიზიო გადაცემებისა და ფილმების ასაკობრივ შეზღუდვას/ცენზს;
- გადმოტვირთეთ Google Kids ან YouTube Kids ტიპის აპლიკაციები იმ მოწყობილობებზე, რომლებსაც იყენებენ თქვენი შვილები – ეს აპლიკაციები თავად ფილტრავენ ასაკობრივ კონტენტს;
- დააყენეთ რეკლამის ბლოკატორი, რათა თავიდან აიცილოთ არასათანადო, ზრდასრულთათვის განკუთვნილი რეკლამის გამოჩენა თქვენს მოწყობილობებზე;
- თქვენს მოწყობილობებზე მშობლის კონტროლის ფილტრების დაყენებამდე დაუკავშირდით ადგილობრივ ინტერნეტპროვაიდერს – ზოგიერთი მათგანი თავად უზრუნველყოფს მსგავს სერვისს.



სმარტფონის უსაფრთხოება ბავშვებისთვის

საშუალო ასაკობრივი ჯგუფი, როდესაც ბავშვები პირველ სმარტფონებს ეზიარებიან, დაწყებითი სკოლის საფეხურია. ხშირად მშობლები გადასცემენ შვილებს სმარტფონებს მაშინვე, როგორც კი ისინი სკოლაში მიდიან და ეს არცაა გასაკვირი – ტელეფონი უსაფრთხოებისა და კომუნიკაციის შესანიშნავი საშუალებაა, თუმცა, ინტერნეტის ქსელში ჩართული (და არამართი) სმარტფონების გამოყენება ზოგიერთ სიტუაციაში ბავშვებს დაუცველად აქცევს. იმის გამო, რომ სმარტფონები პირადი მოწყობილობებია, ჩვენ ხშირად არ ვიცით, რას აკეთებენ ჩვენი შვილები თავიანთ მობილურ ტელეფონებში, ან როგორ იყენებენ მათ. თუ თქვენი შვილებისთვის სმარტფონების შექმნას აპირებთ, წინასწარ მიაწოდეთ მათ მკაფიო მითითებები, რათა დარწმუნდეთ, რომ მათ იციან პოტენციური საფრთხეების შესახებ, ხოლო თუ თქვენს შვილებს სმარტფონები უკვე აქვთ, მათთან უსაფრთხოების შესახებ საუბარი არც ახლაა გვიან.

სიფრთხილის ზომები და კრიზისების გადაჭრის შესაძლო გზები:

- აუხსენით თქვენს შვილებს, რომ სმარტფონის ფლობა პასუხისმგებლობაა და მათ უნდა იზრუნონ მასზე, რომ არ დაკარგონ ან გააფუჭონ ის;
- დააწესეთ ლიმიტები, როდის შეუძლია თქვენს შვილს სმარტფონის გამოყენება და რამდენი ხანი (მოიშველიეთ საოჯახო წესები – თავი 2.);
- აჩვენეთ კარგი მაგალითი თქვენს შვილებს/აღსაზრდელებს: ნუ გამოიყენებთ მობილურ ტელეფონს სადილის მაგიდასთან ან მანქანის მართვის დროს;
- დარწმუნდით, რომ თქვენი შვილები არ იყენებენ მობილურ მოწყობილობებს ძილის წინ;
- ასწავლეთ თქვენს ბავშვებს: თავიდან აიცილონ შემთხვევითი დაწკაპუნებები, შეგითანხმონ ამა თუ იმ აპლიკაციის ჩამოტვირთვა, არ უპასუხოთ უცხო ნომრებს ან შეტყობინებებს უცხო ადამიანებისგან და გაგიზიარონ, თუკი ასეთი რამ მოხდება მათ თავს და ვინმე თქვენ მიერ დაშვებული ნაცნობების სიის მიღმა დაეკონტაქტება მათ.



სოციალური მედია ეწოდება სპეციალიზებულ ვებგვერდებს ან პლატფორმებს, რომელთა მეშვეობითაც იქმნება საერთო ვირტუალური სივრცე, სადაც მომხმარებლები უკავშირდებიან ერთმანეთს, აზიარებენ ინფორმაციას, კომენტარებს, შეტყობინებებს, ფოტოებს, ვიდეოებს და სხვა. სოციალური მედიის პლატფორმებს, როგორცაა, მაგალითად, Facebook ან Instagram, აქვთ ასაკობრივი შეზღუდვები (13 წ.). თუმცა, უნდა ვაღიაროთ, რომ ბევრი ჩვენგანის შვილები გაცილებით ადრე ეზიარებიან ზემოხსენებულ სოციალურ ქსელებს.

რაც შეეხება მოზარდებს, რომლებსაც უკვე შეუსრულდათ 13 წელი, მათ საკუთარი პროფილის შექმნის უფლება ენიჭებათ. გავრცელებული ინფორმაციით, მოზარდთა 70% -ზე მეტი იყენებს Instagram-ს, ხოლო 50% -ზე მეტი – Facebook-ს. პოპულარულია ისეთი სოციალური მედიაც, როგორცაა Snap chat და Tik-tok. ტაბლეთები და სმარტფონები მოზარდთა წრეებში ყველაზე ხშირად გამოყენებად მოწყობილობებად ითვლება, მაგრამ, რა თქმა უნდა, ბავშვები სხვა მოწყობილობებსაც იყენებენ თავიანთი სოციალური ქსელების ანგარიშებზე შესასვლელად.

რას აკეთებენ მოზარდები სოციალურ ქსელში? ისინი ვირტუალურ სამეგობრო წრეში იმატებენ თანატოლებს, აზიარებენ ინფორმაციას, განათავსებენ ფოტოებსა და ვიდეოებს, თამაშობენ ვირტუალურ თამაშებს, საუბრობენ ჩატში... თითქოს უწყინარი ჩამონათვალია, თუმცა... ისინი, ამავდროულად, ასაჯაროებენ თავიანთ პერსონალურ ინფორმაციას (ასაკს, მისამართს, ტელეფონის ნომერს, სკოლას) და ხშირ შემთხვევაში იმ ადგილებს, სადაც მათ უწევთ სიარული, იქნება ეს სპორტული მოედანი, კინოთეატრი, სანაყინე თუ სხვა.

სიფრთხილის ზომები და კრიზისების გადაჭრის შესაძლო გზები:

- არ დაუშვათ თქვენი შვილების სოციალურ ქსელებში წვდომა მითითებულ ასაკამდე;
- გამოიყენეთ Messenger Kids აპლიკაცია თქვენს შვილებთან საკონტაქტოდ: Facebook-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებს სთავაზობს ასაკობრივად შესაფერის აპლიკაციას, რომელიც შეიძლება დავურთოთ მშობლის პროფილს სოციალურ ქსელში. მოზარდებს არ ესაჭიროებათ ცალკე ანგარიში ზემოხსენებულ აპლიკაციაზე წვდომისთვის. ბავშვებსაც და მშობლებსაც შეუძლიათ ნებისმიერ დროს დაბლოკონ ნებისმიერი არასასურველი კონტაქტი ამ აპლიკაციის საშუალებით;
- დარწმუნდით, რომ იცნობთ თქვენი შვილის სამეგობრო ვირტუალურ წრეს;
- შესთავაზეთ თქვენს შვილებს, თქვენთან ერთად განიხილონ თითოეული ადამიანი, რომელსაც ისინი ამატებენ მეგობრების სიაში;
- დაბლოკეთ თქვენი შვილის სოციალური მედიის ლოკაციის ინდიკატორები სოციალურ ქსელში;
- დააყენეთ თქვენი ბავშვის კონფიდენციალურობის პარამეტრები ისე, რომ მათ პროფილზე სოციალურ ქსელში ხელი მიუწვდებოდეს მხოლოდ ვირტუალური მეგობრების სანდო წრეს;
- თვალყური ადევნეთ და გააკონტროლეთ თქვენი ბავშვის საქმიანობა სოციალურ ქსელში ისე, რომ მათ თავი არ იგრძნონ „ჯაშუშობის“ მსხვერპლად.



კიბერბუღინგი (ონლაინბუღინგი/კიბერჩაგვრა): შევიწროება ან ფსიქოლოგიური ზეწოლა, რომელიც ტექნოლოგიების საშუალებით გარკვეული სიხშირით ხორციელდება პირის ან პირთა ჯგუფის მიმართ. ბოლო წლებში კიბერბუღინგის შემთხვევები საგრძნობლად გახშირდა. გამოკითხვების თანახმად, სოციალური მედია და ონლაინთამაშები იქცა იმ სივრცეებად, სადაც ბავშვებისა და მოზარდების უმეტესობა ხდება კიბერბუღინგის მსხვერპლი. ეს არის საერთო სივრცე მოძულეებისთვის – ე.წ. „ჭეითერებისთვის“. კიბერბუღინგი სასტიკი და ფსიქოლოგიურად საზიანო ტექსტების გაგზავნის, მასალების გამოქვეყნების, ჭორებისა და რეპუტაციის დამაზიანებელი ინფორმაციის გავრცელების ფენომენია, რომელიც ზოგიერთ შემთხვევაში შეიცავს სიძულვილის ენას და მიზნად ისახავს ადამიანის დამცირებას ან დისკრედიტაციას. ფსიქოლოგთა აზრით, კიბერბუღინგი შეიძლება უფრო საზიანო იყოს მსხვერპლისთვის, ვიდრე ტრადიციული პირისპირ ბუღინგი. კვლევებმა აჩვენა, რომ სხვადასხვა ქვეყანაში მოზარდების 75% დროდადრო კიბერბუღინგის მსხვერპლი ხდება.

არსებობს რაიმე გზა ინტერნეტბუღინგის გამოსავლენად? უმეტეს შემთხვევაში, მშობლებს არც კი აქვთ წარმოდგენა იმის შესახებ, რომ მათი ბავშვი კიბერბუღინგის მსხვერპლია ან თავად ჩაგრავს ვინმეს ონლაინ. ექსპერტები ასახელებენ კიბერბუღინგის ისეთ ნიშნებსა და სიმპტომებს, როგორცაა განწყობის ცვლა, გაღიზიანება, ნდობის ნაკლებობა, იზოლაცია, დეპრესიისკენ მიდრეკილება და ა.შ. კიბერბუღინგის შედეგები შეიძლება ძალიან ნეგატიური იყოს და გავლენა იქონიოს მსხვერპლის ქცევაზე და მის ყოფაზე. მსგავსი ფაქტები იწვევს მოზარდის თვითმეფასების დაქვეითებას, უნდობლობასა და უიმედობას. ძალადობის შედეგები შეიძლება იყოს სავალალო: შფოთვა, დეპრესია, თვითდაზიანება ან ზოგიერთ რთულ შემთხვევაში, თვითმკვლელობაც კი. მნიშვნელოვანია ის ფაქტი, რომ ბავშვებმა შეიძლება არ აღიარონ ჩაგვრის ფაქტები. ზოგიერთ მათგანს შეიძლება ძალიან გაუჭირდეს ან ერიდებოდეს ამის შესახებ მშობლებთან საუბარი.

რეკომენდაციები მუშაუნაირებისთვის:

- მანამ, სანამ შვილისთვის/ალსაზრდელისთვის ინტერნეტზე წვდომას უზრუნველყოფთ, გაესაუბრეთ მას კიბერბულინგის ფენომენის შესახებ;
- სოციალური ქსელების უმეტესობა არ იღებს პასუხისმგებლობას კიბერბულინგის ფაქტების გამო, ამიტომ მოზარდმა თავად უნდა გაართვას თავი ვირტუალურ სივრცეში კომუნიკაციის პრობლემებს;
- გახსოვდეთ, სოციალური ქსელების უმეტესობაზე პროფილის შექმნა 13 წლიდანაა დაშვებული;
- პოზიტიური კომუნიკაცია და პრობლემებზე მსჯელობა ოჯახის წევრებთან ხშირად ერთადერთი გამოსავალია მოზარდებისთვის;
- თუკი ეჭვობთ, რომ თქვენი შვილი/ალსაზრდელი კიბერბულინგის მსხვერპლია, გაესაუბრეთ სკოლის წარმომადგენლებს: თუ ბულინგი ხდება ინტერნეტში, ის შეიძლება პირისპირაც ხდებოდეს.

რეკომენდაციები ბავშვებისთვის:

- ნუ უპასუხებთ მას, ვინც ინტერნეტსივრცეში თქვენს შევიწროებას ცდილობს – კიბერბულინგს ხშირად სწორედ თქვენი რეაქცია სწყურიათ, ასე რომ, ნუ გაახარებთ იმით, რომ მათმა მცდელობამ შედეგი გამოიღო;
- თუკი სოციალური ქსელის ან სმს-ის საშუალებით დამცინავ, შეურაცხყოფელ ან მუქარისშემცველ შეტყობინებებს იღებთ, წაშალეთ მოძალადე თქვენი მეგობრების სიიდან ან დაბლოკეთ ის;
- სანამ დაბლოკავთ ან წაშლით კიბერბულინგის, შეინახეთ (ე.წ. „სქრინ-შოტის“ სახით) მოძალადის შეტყობინებები და აუცილებლად გაუზიარეთ ისინი მშობელს ან ნდობით აღჭურვილ ზრდასრულს როგორც მტკიცებულება;
- ნუ მოგერიდებათ ონლაინჩაგვრის თემაზე საუბარი ზრდასრულებთან – ყველა ჩვენგანი შეიძლება ოდესმე გახდეს ჩაგვრის ან მუქარის მსხვერპლი;
- გახსოვდეთ, გამოსავალი ნებისმიერი სიტუაციიდან არსებობს, თუკი დროულად მიმართავთ ნდობით აღჭურვილ პირს.



სექსტინგი და სექსუალური ხასიათის ექსპლუატაცია

სექსტინგი გვხვდება მრავალი ფორმით, მაგრამ მისი ყველაზე გავრცელებული ფორმაა სექსუალური ხასიათის შეტყობინებისა და/ან ვიზუალური მასალის გაგზავნა ტექნოლოგიების საშუალებით. ეს შეიძლება საშიში იყოს თქვენი შვილისთვის მრავალი მიზეზის გამო: პირველ რიგში, სექსტინგი მოზარდს აქცევს კიბერბულინგის პოტენციურ მსხვერპლად ან პირადული ხასიათის მასალების გავრცელებისა და რეპუტაციის შელახვის კანდიდატად. გარდა ამისა, არსებობს შემთხვევები, როდესაც მოზარდების პროფილებს ამოფარებული ზრდასრულები ითრევენ მოზარდებს ინტიმური ხასიათის საუბარში, შემდეგ კი აშანტაჟებენ მათ პირადული ხასიათის მასალების გასაჯაროების მუქარით. იმის დადგენა, თუ რა ასაკისაა უცნობი, რომელიც თქვენს შვილს ონლაინ ესაუბრება, ფაქტობრივად შეუძლებელია. მეტიც, არსებობს ისეთი კრიმინალური ხასიათის ქმედებები, როგორცაა ციფრული პედოფილია, მოზარდთა სექსუალური ექსპლუატაცია, მოზარდთა კიბერტრეფიკინგი და სხვა.

სიფრთხილის ზომები და კრიზისის გადაჭრის შესაძლო გზები:

- ზემოხსენებული საფრთხეებისგან თქვენი ბავშვის დასაცავად გამოიყენეთ მშობელთა კონტროლის ფილტრები (თავი 3);
- დარწმუნდით, რომ თქვენი შვილები არ აზიარებენ ისეთ პერსონალურ ინფორმაციას ონლაინ, რომელიც ვინმეს მათ პოვნაში დაეხმარება;
- გაესაუბრეთ თქვენს შვილს ე.წ. „ონლაინმტაცებლების“ არსებობის თემაზე და იმ რისკებზე, რომელიც შესაძლებელია მოჰყვეს უცხო ადამიანებთან ვირტუალურ საუბარს;
- ეცადეთ თვალყური ადევნოთ თქვენი შვილების ონლაინცხოვრებას;
- დაარწმუნეთ თქვენი შვილები, რომ მათ ნებისმიერი პრობლემის თაობაზე შეუძლიათ მოგმართონ.



ზემოაღნიშნულ საშიშროებებთან ერთად, ინტერნეტსაფრთხეების სია შესაძლებელია დავაგვირგვინოთ ძალადობის კიდევ ერთი უსასტიკესი ფორმით, რომელსაც ეწოდება მართული სუიციდური თამაშები. ასეთ თამაშებს უძღვებიან ზრდასრული ადმინისტრატორები, რომელთა მიზანია მოზარდების გამოწვევა, ჩათრევა, გავლენის ქვეშ მოქცევა, მართვა და კონტროლი, რასაც მოჰყვება თვითდაზიანებამდე და ხშირ შემთხვევაში, თვითმკვლელობამდე მიყვანაც კი.

მსოფლიოში ყველაზე ფართოდ გავრცელებული სუიციდური თამაში, სახელწოდებით „ლურჯი ვეშაპი“ ან ზოგიერთ ქვეყანაში „ლურჯი ვეშაპის გამოწვევა“, რამდენიმე წლის წინ მსოფლიო მასშტაბით გავრცელდა. თამაშის წესების თანახმად, მონაწილეები 50 დღის განმავლობაში ასრულებენ 50 დავალებას. გამოწვევა იწყება უწყინარი დავალებებით, როგორცაა საშინაო დავალების არ შესრულება, საშინელებათა ჟანრის ფილმის ყურება და სხვა. თანდათანობით დავალებები რთულდება, მაგალითად, ვეშაპის სიმბოლოს ხელზე ამოტვიფვრა ბასრი საგნით, სხვა სახის თვითდაზიანება და ბოლოს – თვითმკვლელობა. მოთამაშემ მტკიცებულებების სახით უნდა ატვიროთ ვიდეო ან ფოტომასალა შესაბამის ვირტუალურ სივრცეში, ან დაიხმაროს სხვა მტკიცებულებების განსათავსებლად. არსებული ინფორმაციით, მსგავსი თამაში პირველად 2013 წელს რუსეთში გავრცელდა, პოპულარულ სოციალურ ქსელში “V Kontakte”, ფსიქოლოგიის ფაკულტეტის 21 წლის ყოფილი სტუდენტის თაოსნობით, რომლის მიზანი იყო, როგორც მან დაპატიმრების შემდეგ აღიარა, საზოგადოების განწმენდა იმ თვითმკვლელობისაკენ მიდრეკილი და სუსტი ნებისყოფის ბავშვებისგან, რომლებიც უსარგებლონი და ადვილად სამართავნი არიან. თამაშის იდეის ავტორის დაპატიმრების მიუხედავად, სუიციდური ონლაინგამოწვევები სხვადასხვა ფორმით გავრცელდა მთელ მსოფლიოში. ტრაგიკული ისტორიები დატრიალდა ისეთ ქვეყნებში, როგორებიცაა: შეერთებული შტატები, ინდოეთი, ბრაზილია, პორტუგალია, იტალია, არგენტინა, უკრაინა, საქართველო და მრავალი სხვა. „ლურჯი ვეშაპის გამოწვევის“ იდეა ეყრდნობა ლურჯი ვეშაპების მასობრივი თვითმკვლელობის ფენომენს, როდესაც ეს ზღვის ბინადარნი სანაპიროზე თავის გამორიყვით ასრულებენ სიცოცხლეს.

გავრცელებული ინფორმაციით, კიდევ ერთი საშინელი სუიციდური თამაში, რომელიც გავრცელდა სოციალურ ქსელებსა და მყისიერი შეტ-

ყობინებების აპლიკაციებში, არის Momo Challenge – მომოს გამოწვევა. მომოს გამოწვევამ მშობლების შეშფოთება გამოიწვია მთელ მსოფლიოში. სხვადასხვა ქვეყნის წარმომადგენლები ავრცელებენ ცნობებს საშინელებათა ჟანრის პერსონაჟზე (მარიონეტული არსება: გოგონა გრძელი შავი თმითა და ქათმის ფეხებით), რომელიც ბავშვების საუბარში ჩათრევას ცდლობს და უწყინარი დავალებების შემდეგ მათ, საბოლოოდ, თვითმკვლელობისკენ უბიძგებს.

გარდა ზემოხსენებული გამოწვევებისა, არსებობს არაერთი ინტერნეტთამაში, რომელიც თვითდაზიანებას უკავშირდება, მაგალითად, დარიჩინის გამოწვევა – მოზარდები ცდილობენ კოვზზე დაყრილი დარიჩინის ფხვნილი წყლის გარეშე გადაყლაპონ, რაც ხშირ შემთხვევაში იწვევს სუნთქვის გაძნელებას, ზოგჯერ დახრჩობასაც კი. სხვა სარისკო თამაშები, როგორებიცაა: Choking Challenge, Ghost Pepper Challenge და Ice and Salt Challenge, ასევე ფართოდ არის გავრცელებული ბევრ ქვეყანაში და ზოგ შემთხვევაში ფატალურად სრულდება.

სიფრთხილის ზომები და კრიზისის გაღაჭრის შესაძლო გზები:

- სუციდური თამაშებისა და გამოწვევების ადმინები ძირითადად ცდილობენ ბავშვების იზოლირებას ოჯახებისა და საზოგადოებისგან, მათი ადვილად მართვის მიზნით;
- ამგვარი გამოწვევების საუკეთესო პრევენციაა შვილებთან/აღსაზრდელებთან მყარი ემოციური კონტაქტი, დადებითი, მეგობრული და მოკიდებულება და ხშირი კომუნიკაცია;
- სპეციალისტების მტკიცებით, მოზარდებს სასურველია ვესაუბროთ მსგავსი საფრთხეების შესახებ კონკრეტული თამაშის წესების გაცნობის გარეშე, რათა არ ვუბიძგოთ მათ იმიტაციისკენ, ან ბოროტი ხუმრობისკენ;
- აუცილებლად მიმართეთ სპეციალისტს, შესაბამის სამსახურს, ფსიქოლოგიურ სერვისს (112, მანდატურის სამსახურის ფსიქოლოგიური ცენტრი, სკოლის ადმინისტრაცია) და/ან სხვა შესაბამის კომპეტენტურ პირს, თუკი იეჭვებთ მოზარდის ჩართულობას მსგავს თამაშებსა და გამოწვევებში.



ბავშვებს, როგორც წესი, ძალიან იზიდავთ ვიდეოთამაშები და კომპიუტერული სათამაშო პროგრამები. გეიმერობა დიდი ხანია მოზარდების დიდი ნაწილის ცხოვრებისეულ რეალობად იქცა. ქსელური თამაშების პოპულარობა იმდენად მაღალია, რომ მათ გავლენა აქვთ მოზარდების რეალურ ცხოვრებაზე. ზოგიერთი მოზარდი აღიარებს, რომ ონლაინთამაშებში კარგად აღჭურვილი პერსონაჟის/ავატარის ყოლა თანატოლების წრეში მათ რეპუტაციაზე მოქმედებს. რთულია მათთვის ლიმიტის დაწესება – მშობლების ჩარევა ხშირად გაღიზიანების საბაბია, თუმცა აქაც სიფრთხილე გვმართებს. მიუხედავად იმისა, რომ ზოგიერთი ვიდეოთამაში შესაძლებელია დადებითად მოქმედებდეს მოზარდებზე, მაგალითად, ამაღლებდეს მათ ცნობიერებას გარკვეულ საკითხებზე, დადებით გავლენას ახდენდეს მათი კოორდინაციის უნარის ჩამოყალიბებაზე, პრობლემების გადაჭრისა და კრიტიკული აზროვნების უნარჩვევებზე, თანამშრომლობისა და გუნდური თამაშის უნარების გაძლიერებაზე, გრძელვადიანი მიზნების შესრულების უნარზე, ან, თუნდაც, ვიზუალური და ტექსტური ინფორმაციის დამუშავების უნარზე, უნდა გვახსოვდეს, რომ ადიქციის რისკი საგრძნობლად მაღალია, რის გამოც თამაშებშიც ზომიერება გვმართებს. გარდა ამისა, პედიატრები და ფსიქოლოგები მსოფლიოს მასშტაბით თანხმდებიან, რომ ამ გადაჭარბებამ შეიძლება სერიოზული პრობლემები გამოიწვიოს, როგორებიცაა ნევროზები და ფსიქოზები, დეპრესიული ფონი, ინდიფერენტულობა სხვა აქტივობების მიმართ; მცირე ასაკის ბავშვებს შესაძლებელია განუვითარდეთ სხვადასხვა მენტალური აშლილობა, მაგალითად ADHD სინდრომი – ყურადღების დეფიციტის ჰიპერაქტიური აშლილობა და სხვა.

სიფრთხილის ზომები და კრიზისების გადაჭრის შესაძლო გზები:

- ნებისმიერი სახის ზიანის თავიდან ასაცილებლად საუკეთესო გზაა ბავშვების თამაშის დროის მონიტორინგი და გონივრული შეზღუდვა;
- ხშირ შემთხვევაში თამაშების უმეტესობას ახლავს ასაკობრივი ცენზი. მშობლებმა ყურადღება უნდა მიაქციონ ასაკობრივ მითითებებს და არ დაუშვან ასაკობრივად შეუსაბამო თამაშებზე შვილების წვდომა;
- ზოგიერთ ქვეყანაში კონკრეტული თამაშები აკრძალულია ელექტრონული უსაფრთხოების მიზეზების ან ზედმეტად ძალადობრივი შინაარსის გამო. მშობლებმა სასურველია ყურადღება მიაქციონ ვიდეო- ან ონლაინთამაშების შინაარსს;
- ეცადეთ ვიდეოთამაშებისათვის განკუთვნილი კონსოლი განათავსოთ საერთო სივრცეში, მაგალითად, მისაღებ ოთახში, რათა შეძლოთ თქვენი ბავშვის საქმიანობის მონიტორინგი;
- თქვენს შვილთან ერთად ვიდეო- ან კომპიუტერული თამაშების თამაშში შეიძლება იქცეს საუკეთესო ოჯახურ გასართობად და მასთან ემოციური კონტაქტის დამყარების საუკეთესო საშუალებად;
- დარწმუნდით, რომ თქვენი შვილების პროფილზე დაყენებულია პერსონალური ინფორმაციის ფილტრები: არ გამოიყენოთ სრული სახელი, ადგილმდებარეობა ან სხვა პირადი ინფორმაცია;
- გაიარეთ კონსულტაცია პედაგოგებთან ან სასკოლო საზოგადოებასთან საგანმანათლებლო მიზნებისთვის შექმნილი თამაშების თაობაზე, რომლებითაც შესაძლებელია ჩაანაცვლოთ ტრადიციული ვიდეოთამაშები;
- ასწავლეთ თქვენს შვილს/აღსაზრდელს ტრადიციული სამაგიდე თამაშები, როგორცაა ჭადრაკი, შაში და სხვა, რითაც კომპიუტერული თამაშების ალტერნატიულ გასართობს შესთავაზებთ.



გემბლინგს ან ე.წ. ლუდომანიას, რომელიც ნიშნავს სანაძლეოს დადებას ფულის ან სხვა მატერიალური ფასეულობის მქონე ნივთის სახით, სხვადასხვაგვარად განმარტავენ, მაგრამ ყველაზე გავრცელებული დეფინიციის თანახმად, ის აზარტული თამაშების დაუძლეველი სურვილია. აშშ-ს ფსიქიატრთა ასოციაციის მონაცემების თანახმად, არსებობს რამდენიმე საყურადღებო ნიშანი, რომლითაც ამოიცნობა თამაშდამოკიდებულება: ყველაზე გავრცელებული ნიშანი არის თამაშის აკვიატებული მოთხოვნილება; მოთამაშე იმდენადაა თამაშით შეპყრობილი, რომ არავინ და არაფერი არ აინტერესებს. ხშირად ადამიანს არ შესწევს ძალა დაანებოს თამაშს თავი.

სპეციალისტების აზრით, მსოფლიოში 11-16 წლამდე ასაკის რამდენიმე მილიონი ბავშვი რეგულარულად თამაშობს აზარტულ თამაშებს. როგორ გამოიყურება სინამდვილეში თანამედროვე აზარტული თამაშები? ნამდვილად არა იმ ტრადიციული სახით, ანუ კაზინოში ფსონის კეთებით, როგორც ეს ზოგიერთ მშობელს წარმოუდგენია. ონლაინსამყარო აზარტული თამაშების მხრივ უამრავ სხვა შესაძლებლობებს სთავაზობს მომხმარებელს: არსებობს უამრავი ონლაინკაზინო ან აზარტული თამაშების პლატფორმა, რომელიც მხოლოდ სრულწლოვანთათვისაა ხელმისაწვდომი, თუმცა მოზარდები აქაც მარტივად ართმევენ თავს ელექტრონულ წინაღობებს და სხვისი საიდენტიფიკაციო ნომრით ან მონაცემთა გაყალბების გზით ერთგებიან ვირტუალურ აზარტულ თამაშებში.

სიფრთხილის ზომები და კრიზისის გადაჭრის შესაძლო გზები:

- მოერიდეთ თქვენი შვილების თანდასწრებით ბანქოს თამაშს, ლატარიის ბილეთების შეძენას და/ან სპორტულ ფსონებს;
- შეეცადეთ აუხსნათ თქვენს შვილებს, თუ როგორ მუშაობს აზარტული თამაშები და რამდენად მცირეა ფულის მოგების შანსი;
- აზარტულ თამაშებში მონაწილეობის ნიშანი ბავშვებში შეიძლება იყოს ფულის რეგულარული გადამეტებული თხოვნა ოჯახის წევრებისათვის;
- ცუდი აკადემიური მოსწრება; გუნება-განწყობის შეცვლა და ძილის არეული რეჟიმი შეიძლება ასევე იყოს მშობლებისათვის გამაფრთხილებელი ნიშანი;
- თქვენს ბავშვებთან პოზიტიური კომუნიკაცია პოტენციური რისკების აღმოფხვრის საუკეთესო გზაა.



თითოეულმა მომხმარებელმა უნდა იცოდეს კიბერსაფრთხეების შესახებ: მავნე პროგრამული უზრუნველყოფა, ონლაინთაღლითობები და პერსონალური ინფორმაციის ხელყოფა ვირტუალურ სივრცეში ყველაზე გავრცელებული საფრთხეებია. მავნე პროგრამულმა უზრუნველყოფამ, პოპულარული ენით კი ვირუსულმა პროგრამამ, რომელიც სპეციალურად არის შექმნილი კომპიუტერულ სისტემაში უნებართვო წვდომისათვის, შესაძლოა ზიანი მიაყენოს ჩვენს მოწყობილობებს ან მოიპოვოს არასასურველი ინფორმაცია, მაგალითად, ჩვენი საბანკო ანგარიშების შესახებ. ფიშინგი თაღლითობის ფორმაა, რომელიც ძირითად შემთხვევაში ხორციელდება ელექტრონული ფოსტის მეშვეობით, რაც გამოიხატება ყალბი შეთავაზებით მომხმარებლის მოსატყუებლად, კონფიდენციალური ინფორმაციის გამოძალვის მიზნით, როგორცაა პაროლები, საკრედიტო ბარათების ნომრები, საბანკო ანგარიშები და სხვა. თქვენ შესაძლებელია მოგიწოდონ დააკლიკოთ მიმზიდველ ბმულს რაიმე პრიზის სანაცვლოდ, შემოგთავაზონ შეავსოთ რაიმე კითხვარი, სადაც პერსონალურ ინფორმაციას შეიტანთ, რათა, ვითომდა მიიღოთ რაიმე სახის სარგებელი ან საჩუქარი.

საფრთხე შესაძლებელია იმალებოდეს უფასო ჩამოსატვირთ თამაშებში, ფილმებსა თუ მუსიკალურ მელოდიებში, რაც ხშირად ბავშვებისთვისაც საკმაოდ მიმზიდველია და ხელმისაწვდომია, განსაკუთრებით, თუკი ისინი საოჯახო გაჯეტებს იყენებენ.

სიფრთხილის ზომები და კრიზისების გადაჭრის შესაძლო გზები:

- სანამ თქვენი შვილის ინტერნეტზე წვდომას დაუშვებთ, დარწმუნდით, რომ მან იცის, როგორ შეიძლება გამოიყურებოდეს ფიშინგის შეტევა ან ონლაინთაღლითობა;
- დარწმუნდით, რომ ისინი არ გაასაჯაროებენ თავის ან ოჯახის წევრთა პერსონალურ მონაცემებს, როგორცაა: სახელი და გვარი, ტელეფონის ნომერი, მისამართი და სხვა;
- დააყენეთ ძლიერი პაროლები ნებისმიერ მოწყობილობასა თუ ანგარიშზე (პატარა და დიდი ასოების, ციფრებისა და სიმბოლოების კომბინაცია, ფრაზა და სხვა; არასდროს გამოიყენოთ ოჯახის წევრების სახელები ან მათთვის მნიშვნელოვანი თარიღები პაროლების სახით – ნუ გაამარტივებთ მათ ამოცნობას!);
- დარწმუნდით, რომ თქვენმა შვილმა იცის შედეგები, რაც პაროლის გაზიარებას შეიძლება მოჰყვეს;
- დროდადრო შეცვალეთ თქვენი პაროლები;
- მოერიდეთ Wi-Fi ქსელის გამოყენებას საზოგადოებრივ ადგილებში და აუხსენით თქვენს შვილს, რომ საზოგადოებრივი Wi-Fi ქსელის გამოყენება მოწყობილობებზე წვდომის მარტივი გზაა;
- დააინსტალირეთ ძლიერი ანტივირუსული პროგრამა თქვენს კომპიუტერში და ოჯახის ყველა წევრის მოწყობილობებზე;
- სახლში სხვადასხვა მოწყობილობის არსებობის შემთხვევაში იფიქრეთ VPN-ის (ვირტუალური კერძო ქსელის) დაყენებაზე;
- დააყენეთ რეკლამის ბლოკატორები, რათა თავიდან აიცილოთ შემთხვევითი დაწკაპუნებები და მავნე პროგრამების გადმოწერა.



ციფრული მოქალაქეობის უნარის გამოსამუშავებლად, ჩვენ, როგორც მშობლებმა, უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ყველაფერს, რასაც ვაკეთებთ, შეუძლია გავლენა იქონიოს ჩვენი შვილების/აღსაზრდელების ქცევაზე. კარგი მოქალაქეების აღზრდა კი ოჯახური გარემოდან მომდინარეობს.

თუ ოჯახის წევრებთან ურთიერთობისას ან სადილობის ჟამს არ ვამოწმებთ სოციალურ ქსელებს და არ ვგზავნით შეტყობინებებს, ეს მხოლოდ დადებითად აისახება ჩვენი მოზარდების ქცევაზე. თუკი მოვერიდებით მანქანის მართვისას მობილური მოწყობილობების გამოყენებას არამართო უსაფრთხოებისა და კანონმორჩილების მიზეზით, არამედ მოზარდებისათვის კარგი მაგალითის მიცემის მიზნით, ამით მხოლოდ დადებითად ვიმოქმედებთ ჩვენს შვილებზე. ჩვენი ბავშვები ძალაუნებურად მიბაძავენ ჩვენს ქმედებებს. დაამკვიდრეთ ისეთი ქცევის წესები და ოჯახური ტრადიციები, რითაც დააბალანსებთ თქვენი შვილების ვირტუალურ და რეალურ ცხოვრებას.

სიფრთხილის ზომები და კრიზისების გადაჭრის შესაძლო გზები:

- მოახდინეთ კარგი ციფრული მოქალაქეობის მოდელირება ვირტუალური და რეალური ცხოვრების დაბალანსებით;
- ესაუბრეთ თქვენს შვილებს პოტენციური რისკების შესახებ;
- შესთავაზეთ თქვენს შვილებს სამაგიდე თამაშები ან გარე აქტივობები: ლაშქრობები, პიკნიკები, პარკში სეირნობა და სხვა;
- იქეცით მისაბაძ ციფრულ მოქალაქედ თქვენი შვილებისა და აღსაზრდელებისათვის.

აიღე
დაეწი